

# Gutes Gedächtnis

## 1. Achte auf deine Motivation

Wer „mit Herz **und** Verstand“ dabei ist, behält Dinge besser. Das gilt auch, wenn etwas eine „Bedeutung“ hat, also Dir persönlich wichtig ist. Mit der Motivation steigt die Merkfähigkeit.

**Tipp:** Verknüpfe, „was“ du dir merken sollst mit dem „warum“ du es dir merken willst.

## 2. Fokussiere deine Aufmerksamkeit

Multi-Tasking, Ablenkung, Hektik und Stress verderben unser Gedächtnis. Nicht nur Details gehen verloren. Alles Behalten bleibt fahrig und flüchtig. Umso schwerer fällt das Erinnern.

**Tipp:** Konzentriere dich und deine Gedächtnisarbeit auf eine Angelegenheit. Ein oder zwei Minuten reichen schon in der Regel aus und du findest das Gesuchte wieder.

## 3. Sichere dein Verstehen

Was du nicht richtig kapiert hast, kommt auch nicht richtig an im Gedächtnis.

**Tipp:** Hast du das, was du dir merken willst, wirklich verstanden? Nutze die Chance nachzufragen. Wenn du z. B. einen Namen oder einen Begriff nicht richtig verstanden hast, frage nach.

## 4. Wiederholen, wiederholen, wiederholen

Wiederholen hilft. Wer sich Informationen sicher einprägen will, dem hilft das Wiederholen. Wer sieben Mal wiederholt, gelangt auf die sichere Seite des Gedächtnisses. Das ist keine Magie, sondern die Kraft der Wiederholung. Wirklich wahr und wiederholbar!

## 5. Verknüpfe Gedanken zu Assoziationen

Ein Sozius gilt als guter Begleiter. Nutze Assoziationen, um Gedanken zu verknüpfen. So hilfst du deinem Gedächtnis auf die Sprünge.

**Tipp:** Je vertrauter die Anknüpfungspunkte, desto leichter fällt dir das merken.

## 6. Emotionen erleichtern Erinnern

Wer wichtige Informationen mit Sinneseindrücken und Emotionen verbindet, erleichtert das Erinnern: Bilder, Farben, der Rhythmus, Klänge, Bewegungen, Gefühle oder Erlebtes laden die Erinnerung zusätzlich auf.

**Tipp:** Je eindeutiger die Emotion, desto besser für das Behalten.

## 7. Die magische „7“

Problemlos kann unser Kurzzeitgedächtnis etwa sieben Informationen gleichzeitig speichern.

**Tipp:** Wenn du dir etwas merken willst, kann weniger mehr sein. Merke dir maximal sieben Sachen auf einen Streich.